

保育所（園）からの おすすめレシピ集

～人気の給食レシピ編～

令和3年10月発行



もちもちしておいしい！



わ～色がきれい！おいしい！



おいしいけえ、またつくってえな～



なんで姿雪汁っていうん？



このレシピは、府中市内保育所（園）給食で人気のレシピ＆給食室からのおすすめレシピを掲載しています。また、「子どもと一緒に作れるレシピ」も掲載していますので、ぜひ一緒にクッキングを楽しんでください！

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、府中市内の保育所（園）、女性こども課、ネウボラ推進課、健康推進課が連携しながら、乳幼児期の子どもたちの心と体を育てる食育をすすめています。レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることがありましたら、気軽に声をかけてください。

【10月17日～23日はひろしま食育ウィーク】

も く し

子どもの食事と生活習慣病 1

主食

まいたけの炊き込みごはん.....2

サラダ寿司.....3

ひじきのスパゲティ.....4

主菜

ゆうあん
魚の幽庵焼き.....5

豚肉とレバーのかりん揚げ.....6

厚揚げチャンプル.....7

副菜

ごぼうのみそきんぴら.....8

和風のりサラダ.....9

五目納豆あえ.....10

汁物

あわゆき
カラルスープ.....11

淡雪汁.....12

おやつ

★ヨーグルトポーロ.....13

★豆腐団子.....14

★ボンデケーショ.....15

★マークは子どもと一緒に作れるレシピです。



計量スプーン・カップによる重さ（g）

食品名	小さじ	大さじ	カップ
水・酢	5g	15g	200g
砂糖・粉糖	3g	9g	130g
塩	6g	18g	240g
しょうゆ・みそ みりん・オイスターソース	6g	18g	230g
油・バター	4g	12g	180g
小麦粉	3g	9g	110g
片栗粉	3g	9g	130g
おろしにんにく おろししょうが	5g	15g	200g
ごま	3g	9g	120g



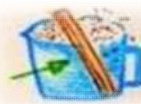
計量スプーンや計量カップがない・・・

他のもので代用できます。

- ・小さじ1＝ティースプーン
- ・大さじ1＝カレースプーン
- ・カップ＝コーヒーカップ(小)



押したり、トントンしない



粉を計るときはすりきり

子どもの食事と生活習慣病

『子どもに生活習慣病なんか関係ないのでは』と思われがちですが、子どものときの食事が大人になってからの健康に影響してくることもあります。府中市食育推進計画（第3次）では、健康寿命の延伸につなげる減塩等の推進に取り組んでいます。まず、簡単にできることを家庭でも取り入れていきましょう。



減塩のポイント



・旬の食材を使う

旬の食材は一番おいしく栄養素がいっぱいで、そのものの味を感じることができます。

・だし汁を利用して味付けを薄味に！

だし汁を使うことで、素材の味が活かされます。

・塩味だけではなく、酸味や香りを活用

塩味、しょうゆ味に頼りがちですが、柑橘類の酸味や香味野菜を使うことで薄味にすることができます。

・調味料を使うタイミング

塩味は味付けをしてしまうと薄めることができません。最初は少なめに入れましょう。

・野菜、果物や海藻をしっかり食べる

塩分のナトリウムはカリウムと一緒にとると体外に排出されます。

・加工品を使用するときはひと工夫を！

ハムやウインナーなどには塩分がたくさん含まれています。使用するときにはいつもより薄味でもOK。



簡単！だし汁の取り方



かつおだし

ボウルにかつお節を入れ、沸騰させた湯を入れ、ザルでこす。

昆布だし

鍋に、水と昆布を入れ火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

いりこだし



鍋に煮干しと水を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし2～3分煮て、火を止め煮干しを取り出す。



まいたけの炊き込みごはん



《作り方》

- ①まいたけは洗ってほぐし食べやすい大きさに刻む。
油揚げ、人参はせん切りにする。
- ②炊飯器に洗った米、しょうゆ、目盛までの水を入れて混ぜ、昆布、①を入れ、炊き込む。



- ③ごはんが炊けたら昆布を取り出し、全体を混ぜ合わせる。

《材料》大人4人分

米・・・・・・・・・・ 2合
 まいたけ・・ 1パック(150g)
 油揚げ・・・・・・ 1/2枚(30g)
 人参・・・・・・ 1/2本(50g)
 しょうゆ・・・・・・ 大さじ2
 昆布・・・・・・ 適宜



～給食室から～

・手軽な材料で作れて、まいたけの風味と食感を味わえる炊き込みごはんです。



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

1人分 エネルギー:307kcal 食塩相当量:1.4g

食品表示で確認してください。

サラダ寿司



《作り方》

①寿司酢を作る。

Aを火にかけ、砂糖、塩が溶けたら火を止める。

②きゅうり、人参、味つけ油揚げはせん切り、レタスは洗って小さくちぎる。人参とコーンはゆでる。

(※切り方をサイコロ切りにすると噛みごたえのある食感になります。)



③炊きたてのごはんに①をまんべんなく入れ、しゃもじで切るように混ぜる。あら熱がとれたら、②の具材を合わせる。

④器に盛りつけ、上からマヨネーズとのりを飾る。



《材料》大人4人分

ごはん・・・2合分

A { 酢・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ4
塩・・・大さじ1/2

【具材】

きゅうり・・・1本(100g)

人参・・・1/2本(50g)

コーン・・・20g

レタス・・・1枚

味つけ油揚げ・・・2枚(80g)

マヨネーズ、のり・・・適量

子どものコメント



「わ～色がきれい！」
「おいしい！」

～給食室から～

・市販の寿司酢を使うとより簡単に味つけができます。

・具材は他にも・・・

卵(錦糸卵や炒り卵など)、ソーセージ、カニかま、さけフレーク、ツナ缶、甘辛く炊いたしいたけ、大葉、枝豆なども合います。



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

● 1人分 エネルギー:408kcal 食塩相当量:2.6g ●

食品表示で確認してください。



《材料》大人4人分

スパゲティ・・・ 300g

ベーコン・・・ 100g

芽ひじき・・・ 14g

人参・・・ 1本(100g)

玉ねぎ・・・ 1個(250g)

ピーマン・・・ 1個(40g)

しいたけ・・・ 2枚(50g)

油・・・・・・・・・・ 適量

水・・・・・・・・・・ 200ml

コンソメ・・・ 1個(5g)
塩・・・・・・・・ 小さじ1/2
しょうゆ・・・ 大さじ2
みりん・・・ 小さじ2

A

● 1人分 エネルギー:420kcal 食塩相当量:3.2g ●

ひじきのスパゲティ



《作り方》

- ①芽ひじきは水で戻し、柔らかくなるまでゆでる。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、その他の食材はせん切りにする。
- ③スパゲティは表記してある時間でゆでる。
- ④フライパンに油をひきベーコン、玉ねぎ、人参、しいたけの順に炒め、全体がしんなりしてきたら水、①を入れ、Aで味をつける。
- ⑤最後にピーマンを加え火を通し、③を入れ混ぜ合わせる。

～給食室から～

・洋風の味つけなのでひじきも食べやすいです。
・海藻や野菜がたくさんとれる具たくさんスパゲティです。



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○

食品表示で確認してください。

ゆうあん 魚の幽庵焼き



《作り方》

- ①Aを合わせ、鮭を20分つけこむ。
- ②フライパンに油をひいて焦げないように、蓋をして弱火で焼く。

～給食室から～

- ・ゆずの味がさっぱりとしておいしいです。
- ・鮭をつけこむ時にナイロン袋などを使うと、味がまんべんなく魚に染み込みます。



《材料》大人4人分

- 鮭・・・・・・・・・・4切れ
- A { みりん・・・・・・・・大さじ3
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ3
- ゆずのしぼり汁・・大さじ3
- 油・・・・・・・・・・適量

ひとくちメモ

「幽庵焼き」とは？

和食の焼き物のひとつで、しょうゆ、酒、みりんの調味液にゆずやかぼすのしぼり汁や輪切りを入れたものに魚をつけこんで焼く料理。

強火だと焦げやすいので、弱火でじっくり焼くのがコツです。※保育所(園)では酒は使用していません。

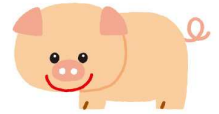


使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

● 1人分 エネルギー:150kcal 食塩相当量:2g ●

豚肉とレバーのかいん揚げ



《作り方》

- ① 豚レバーの臭み取りや血抜きをする。
 〔ボウルにレバーを入れ、牛乳または水をひたひたになるくらいまで入れたら30分程つけて、水で洗い流す。〕
- ② ナイロン袋に豚レバーとおろししょうがを入れてもみこむ。
- ③ 違うナイロン袋に、豚肉を入れる。
- ④ ②と③に片栗粉を半量ずつ入れ、少し空気を入れて袋をふり、衣をつけて160℃～170℃の油で揚げる。
 (レバーは、水分が多く油がハネやすいので、低めの温度から揚げるとよい。)
- ⑤ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせたら、④と白ごまをからめる。

《材料》 大人4人分

豚レバー(一口大)・・・ 150g

(牛レバーでもOK)

牛乳・・・・・・・・・・ 適量

おろししょうが・・・ 小さじ1/2

豚肉こま切れ・・・・・・ 150g

片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ2

揚げ油・・・・・・・・・・ 適量

A { 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 水・・・・・・・・大さじ2
 白ごま・・・・・・・・小さじ1

～給食室から～

- ・レバーにケチャップやみそなどで味をからめると苦手な子もよく食べます。
- ・レバーは揚げ過ぎると固くなるので、注意！
- ・いかで作る「いかのかりん揚げ」も人気です。



使っている
アレルギー食材

卵	乳製品	小麦
	○	

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:230kcal 食塩相当量:1.1g

厚揚げチャンプル

《作り方》

- ①小松菜は2cmに切りゆでる。人参はいちょう切りにする。厚揚げは一口大に切り、レンジで1分加熱する。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、塩をふり、人参を加え火が通ったら厚揚げを入れて炒める。
- ③さらに小松菜を加え、Aで味つけし、火を止め、かつお節2パックを加え混ぜる。
- ④器に盛りつけ、残りのかつお節をかける。



《材料》大人4人分

豚肉こま切れ・・・200g
 厚揚げ・・・1.5枚(300g)
 小松菜・・・1束(200g)
 人参・・・1/3本(30g)
 かつお節・・・3パック(4.5g)

塩・・・・・・・・少々
 A { しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 油・・・・・・・・適量

ひとくちメモ

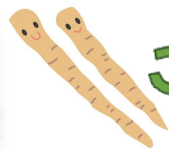
「チャンプル」とは？

沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味で、野菜や豆腐に限らず、さまざまな材料を一緒にして炒め合わせる料理。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

1人分 エネルギー:327kcal 食塩相当量:1.2g

食品表示で確認してください。



ごぼうのみそきんぴら

《作り方》

- ①ごぼうはさがきにして、水にさらし、人参はせん切りにする。いんげんは斜め切りしてゆでる。
- ②鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。水気をきったごぼうと人参を入れて炒める。
- ③②の中へだし汁を入れ蓋をして煮る。
- ④ごぼうがしんなりしたら、合わせたAを加え汁気がなくなるまで炒め煮にする。最後にいんげんとすりごまを混ぜ合わせる。

《材料》4人分

豚肉(こま切れ)・・・50g	
ごぼう・・・1/2本(100g)	
人参・・・1/3本(30g)	
いんげん・・・5本(15g)	
だし汁・・・1/2カップ	
	A {
	みそ・・・大さじ1/2
	しょうゆ・・・小さじ1
	砂糖・・・大さじ1
	すりごま・・・大さじ1
	ごま油・・・大さじ1

～給食室から～

- ・和食定番の副菜「きんぴらごぼう」をみそでアレンジ。
- ・子どもたちが作った手作りみそを使うこともあります。
- ・ごぼうのかわりにれんこんでもOK！



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:102kcal 食塩相当量:0.6g



和風のいさらだ



《作り方》

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、しっかり水気をしぼり、3cmに切る。
- ②人参、キャベツはせん切りにし、ゆでる。きゅうりもせん切りにし、塩をふって水気をしぼる。ちりめんじゃこはさっと湯通しする。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②と刻みのりを入れ混ぜ合わせる。

子どものコメント



おいしいけえ、またつくってえな～

《材料》4人分

ほうれん草	・・・	1/2袋(100g)	A	しょうゆ	・・・	小さじ1
人参	・・・	1/3本(30g)		砂糖	・・・	小さじ1
キャベツ	・・・	1/8玉(100g)		ごま油	・・・	小さじ1
きゅうり	・・・	1/2本(50g)		すりごま	・・・	大さじ1
ちりめんじゃこ	・・・	20g		オイスターソース	・・・	小さじ1
刻みのり	・・・	5g				

～給食室から～

- ・刻みのりのかわりに、味付けのりを刻んでもOK!
- ・のりの風味とオイスターソースがアクセントになったひと味違うサラダです。
- ・時間がたつとのりがふやけるので食べる前に和えるのがおすすめです。



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:48kcal 食塩相当量:0.5g



五目納豆あえ



《作り方》

- ①きゅうり、人参はせん切り、えのき、もやしは適当な長さに切り、チーズは小さく切る。
- ②えのき、もやし、人参はゆでて水気をきる。
- ③全ての材料をAで和える。

～給食室から～

・付属のタレを使うときは、
しょうゆの分量を加減して
ください。



《材料》4人分

きゅうり・・・・・・・・	1本(100g)	
人参・・・・・・・・	1/5本(20g)	チーズ・・・・・・・・
もやし・・・・・・・・	1/2袋(100g)	しらす干し・・・・・・・・
えのきだけ・・・・・・・・	1/2袋(50g)	A { しょうゆ・・・・・・・・
納豆・・・・・・・・	1パック(50g)	砂糖・・・・・・・・
		小さじ2
		小さじ1

● 1人分 エネルギー:69kcal 食塩相当量:0.8g ●

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

食品表示で確認してください。



カラフルスープ



《作り方》

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm角のサイコロ切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、人参、玉ねぎを入れ火にかける。沸騰したらベーコン、じゃがいもを入れ具が柔らかくなってきたらコーン、グリーンピースも加え火が通ったらコンソメ、塩で味つける。

～給食室から～

- ・具たくさんで栄養満点のスープです。
- ・忙しいときは、冷凍のミックスベジタブルを使うと手軽に作れます。



《材料》大人4人分

じゃがいも・・・1個(100g)
 人参・・・・・・1/3個(30g)
 玉ねぎ・・・・1/5個(50g) 水・・・・・・600ml
 ベーコン・・・・30g コンソメ・・・・1個(5g)
 コーン・・・・30g 塩・・・・・・小さじ1/2
 グリーンピース・・10g



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:66kcal 食塩相当量:1.2g

あわゆき 淡雪汁



《作り方》

- ①大根をすりおろす。
- ②人参、玉ねぎ、厚揚げをサイコロ切り、わかめは水で戻す。
- ③鍋にだし汁と人参、玉ねぎを入れ火にかける。
- ④人参に火が通ったら、厚揚げと①を入れて煮る。
- ⑤最後にわかめを入れ、ひと煮立ちさせ、塩、しょうゆで味つける。

《材料》大人4人分

大根・・・ 1/6本(150g)
 人参・・・ 1/2本(50g)
 玉ねぎ・・・ 1/4個(60g)
 厚揚げ・・・ 1枚(200g)
 カットわかめ・・・ 1g
 だし汁・・・ 3カップ
 塩・・・ 小さじ1/2
 しょうゆ・・・ 小さじ1と1/2

なんで淡雪汁っていうん？



大根おろしが雪みたいに見えるからだよ。



～給食室から～

- ・はじめは大根おろしの見ためや、大根の香りのするお汁を不思議そうに見ていましたが、おかわりもしてよく食べます。
- ・大根おろしの量はお好みで調整してください。



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

● 1人分 エネルギー:98kcal 食塩相当量:1g ●

食品表示で確認してください。

ヨーグルトボーロ



《作り方》

- ①バターは常温に戻す。
- ②Aを合わせてふるいにかける。
- ③ボウルに①とヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、②を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③をラップで包み冷蔵庫で1時間くらい冷やす。
- ⑤クッキングシートを敷いた上に④をおき、直径1cmの棒状にのばし、1cm幅に切って丸めて、170℃のオーブンで15分焼く。



《材料》

- バター・・・・・・・・・・ 25g
 ヨーグルト(加糖)・・・ 40g
 A { 粉砂糖・・・・・・・・ 25g
 小麦粉・・・・・・・・ 50g
 片栗粉・・・・・・・・ 50g
 ベーキングパウダー・・ 1g



子どものコメント

このおやつ、すきなんよな。
くちにいったらとける～

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
☐	☒	☒

分量分 エネルギー:645kcal 食塩相当量:0.7g

食品表示で確認してください。



豆腐団子

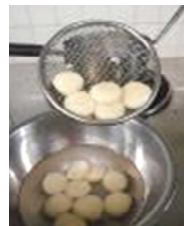


《作り方》

- ①ボウルにAを入れて混ぜる。
- ②①に水を入れて、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ③②を適当な大きさに丸め、噛み切りやすいように少しつぶしたものを沸騰した鍋に入れる。



- ④団子が浮き上がってきたら、網じゃくしですくって水を入れたボウルにとる。
- ⑤団子の水気をきって、合わせたBをまぶす。



《材料》4人分

A	白玉粉	90g	B	きな粉	30g
	上新粉(米粉)	30g		砂糖	大さじ2
	絹豆腐	60g		塩	少々
	水	大さじ6			



～給食室から～

- ・生地をこねたり丸めたりなど、子どもと一緒におやつ作りを楽しめます。
- ・豆腐と上新粉を入れることで、柔らかく歯切れよく仕上がります。
- ・食べる時には団子がのどにつまらないように気をつけてください。
- ・団子のかわりにマカロニで作る「マカロニきなこ」も人気です。小さい子におすすめです。



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

分量分 エネルギー:166kcal 食塩相当量:0.2g



ポンドケーキ



《作り方》

- ①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、ふるいにかける。
- ②ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ、生地がなめらかにまとまるまで混ぜたら、①とAを加えてよく混ぜる。
- ③②を3等分し、柔らかくゆでてつぶした人参を混ぜた生地と、青のりを混ぜた生地を作る。(一つは何も入れない)
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を好きな形に形成する。
(直径2cmの大きさに丸めたら約20個できる)
- ⑤170℃～175℃のオーブンで20分焼く。



《材料》 作りやすい分量

小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ4
 ベーキングパウダー・・ 小さじ1/4
 白玉粉・・・・・・・・・・ 65g
 絹豆腐・・・・・・・・・・ 100g
 A { スキムミルク・・・・・・・・ 大さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
 粉チーズ・・・・・・・・・・ 大さじ4
 油・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
 ゆでてつぶした人参・・・大さじ1
 青のり・・・・・・・・・・ 小さじ1

～給食室から～

- ・スキムミルクがない場合は小麦粉大さじ1増やすとOK!
- ・いろいろな形や味を楽しんでみてください。



子どものコメント

「もちもちしておいしい」
 「ほくはこれがいちばんすきなあじじゃった!」(青のり)

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

分量分 エネルギー:780kcal 食塩相当量:1.3g

食品表示で確認してください。



モグモグ パリパリ その一口が元気のもと！



府中市

や・か・ま・し・い・みそ汁 で元気もりもり！！



“やかましい”の食材がそろって、自然と栄養バランスのよいみそ汁になります。

保育園（園）給食では、毎月、やかましいみそ汁を提供し、子どもたちと食材の話をしています。

ぜひ、ご家庭でも「今日はなにが入っていたかなあ」と子どもたちに聞いてみてください！！

や

やさい類



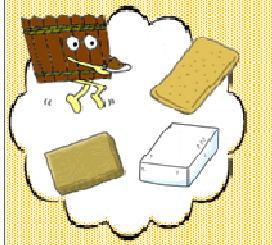
か

かいそう類



ま

まめ(大豆)類
大豆製品類



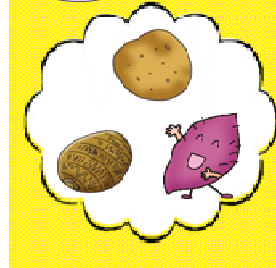
し

しいたけなど
きのこ類



い

いも類



発行元：府中市乳幼児期食育向上推進委員会

（事務局 女性こども課保育係 ☎43-7265）